

**REGOLAMENTO riguardante i
campionati della
FÉDÉRATION SPORTIVE DE
LANCER DE COUTEAU ET DE
HACHE.FSLCH.**



Norme generali

Durante un campionato, ogni partecipante deve firmare un documento (incluso nel modulo di iscrizione) in cui dichiara di accettare il regolamento della Federazione, di partecipare a proprio rischio e di essere in possesso di un'assicurazione personale, di accettare che venga menzionato il suo nome nei risultati ufficiali e che la sua immagine venga utilizzata nelle foto e nei video relativi al lancio sportivo.

Tutti i partecipanti devono avere almeno 16 anni; i lanciatori dai 16 ai 18 anni devono essere accompagnati da un genitore o da un rappresentante legale.

Ad ogni concorrente verrà assegnato un numero di pettorale e le schede nominative per la raccolta dei suoi punteggi.

Bilancia e strumenti di misura saranno messi a disposizione dei membri dell'ufficio della Federazione o dei responsabili della conformità delle lame.

Il presente regolamento federale dovrà essere esposto presso la sede del campionato.

L'organizzatore fornirà un kit di pronto soccorso che sarà messo a disposizione nei pressi del campo.

In caso di presenza di lanciatori con disabilità che richiedano adattamenti specifici, l'organizzatore deve compiere ogni sforzo per facilitare il regolare svolgimento delle manifestazioni da parte di questi lanciatori.

Comportamento, atteggiamento e abbigliamento del concorrente

Tutti i partecipanti devono partecipare alla competizione in uno stato fisico e psicologico compatibile con gli eventi sportivi.

Un comportamento antisportivo caratteristico e ripetuto da parte di un lanciatore sarà sanzionato con la sua esclusione dalla competizione.

La violenza fisica sarà punita con l'esclusione diretta dal concorso.

Sul campo, nelle fasi di riscaldamento e di gara, è vietato fumare, comprese le sigarette elettroniche, e l'assunzione di bevande alcoliche. Ogni infrazione a questa regola potrà essere sanzionata con un'ammonizione alla quale seguirà, in caso di recidiva, l'esclusione dalla competizione.

È severamente vietato qualsiasi uso, prima o durante la competizione, di sostanze dopanti, fare riferimento al decreto n° 2018-6 del 5 gennaio 2018 della Gazzetta ufficiale disponibile sul sito web dell'Agenzia francese antidoping. Qualsiasi trasgressore sarà escluso dal concorso.

Il lanciatore deve avere scarpe chiuse, scarpe sportive o anche scarpe antinfortunistiche. L'abbigliamento deve essere decente e sufficientemente coprente.

Arbitraggio, contestazioni e reclami

Un commissario sarà nominato dagli organizzatori egli prenderà la decisione finale in caso di controversia durante gli eventi di gara.

Per essere accettata, qualsiasi protesta deve essere fatta all'arbitro di campo prima che la lama sia rimossa dal bersaglio. Allo stesso modo, l'arbitro di campo deve avvertire il lanciatore non appena viene commesso un fallo.

Una commissione tecnica è composta dal commissario responsabile della gara coadiuvato da altri 2 arbitri.

La funzione di questa commissione è quella di garantire il regolare svolgimento delle manifestazioni e la corretta applicazione dei regolamenti della Federazione sportiva di lancio del coltello e dell'ascia.

Le decisioni di questa commissione sono definitive e inappellabili; l'appello non può mai pronunciarsi sul valore in punti di un coltello e di un'ascia; tale decisione è di esclusiva competenza dell'arbitro di campo ed eventualmente del commissario generale al momento della controversia.

I reclami devono essere presentati per iscritto e devono includere: nome e cognome del richiedente e posizione, numero del lanciatore interessato, data e ora del deposito del reclamo, motivo del reclamo e firma del richiedente.

Allenatori

Un allenatore, e solo uno, può stare in campo per guidare eventualmente, solo con la voce o con semplici gesti, il lanciatore.

Dovrà stare dietro al lanciatore e all'arbitro ad almeno 2 metri di distanza.

Non dovrà avvicinarsi al lanciatore, toccare le sue lame o avvicinarsi ai bersagli.

Non potrà controllare i punteggi sui bersagli, né contestarli.

Non dovrà avere contatti con l'arbitro, né influenzare il suo giudizio.

Non dovrà in alcun modo disturbare il ritmo e il regolare svolgimento della manifestazione.

Le lame

Prima dell'inizio del campionato, durante l'iscrizione e se possibile il giorno prima, il lanciatore deve sottoporre a verifica tutte le sue lame; queste riceveranno una marcatura leggibile e ben visibile (esempio disco chiaro o fluorescente) durante la convalida.

A titolo indicativo, un arbitro impiega 90 minuti per controllare l'attrezzatura di 60 persone.

Prima di ogni gara e per ogni lanciatore, l'arbitro di campo verificherà la presenza dell'indicatore di validità sulle lame

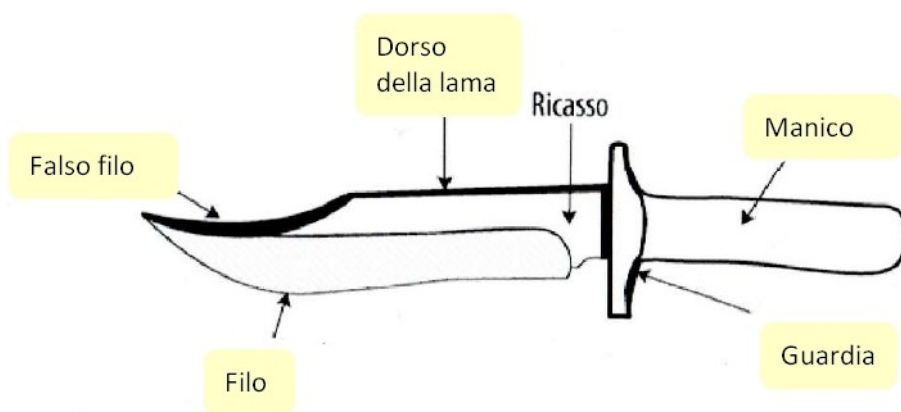
In questo regolamento l'indicazione "è conteggiato come nullo" indica che la lama non fa alcun punto e che non viene rigiocata.

a) I coltelli

All'inizio della prova il lanciatore deve presentarsi con 3, e solamente 3 coltelli identici. Se ha già rotto un coltello nel corso del campionato, durante il riscaldamento o in una precedente gara, deve mostrarlo all'arbitro e sarà autorizzato a lanciare con i restanti 2; oppure se possiede un'altra lama identica alle prime 2, potrà usarla se, e solo se, porta il marchio di validità posto prima dell'inizio del campionato.

I coltelli devono essere a lama rigida con un minimo di 23 cm di lunghezza totale e un massimo di 42 cm. Il coltello avrà una sola punta e la lama sarà a filo singolo o doppio.

La larghezza della lama non deve superare i 6 cm, con un minimo di 2 cm.



Lo spessore della lama, a livello del filo tagliente e del falso filo, oltre i primi 5 cm dalla punta del coltello, non deve superare i 6 mm, per il resto lo spessore della lama non deve essere maggiore di 8 mm.

L'impennaggio non è consentito. È consentito coprire il manico con pelle, legno o materiali sintetici.

Il coltello da lancio deve pesare almeno 200 g per tutte le tecniche di lancio, spinning, half spin e no spin e per tutti i tipi di eventi: precisione, velocità, lunga distanza.

Il coltello va lanciato con la mano, senza aggiungere nessun altro oggetto; può essere lanciato dal manico o dalla lama, ad eccezione del duello dove deve essere lanciato dal manico.

Per essere validato il coltello deve essere piantato di lama; la punta della lama deve penetrare nel bersaglio. Un coltello piantato di manico o con la guardia vale zero.

a) **Le asce o tomahawks**

L'ascia consisterà in un ferro con un occhio in cui si inserisce il manico. Non sono ammesse asce con ferro e manico in un unico pezzo.

Dall'inizio alla fine il tagliente avrà la lunghezza minima di 60 mm e massima di 120 mm.

Il tagliente non deve sporgere più di 7 cm sopra la parte superiore dell'occhio.

Il filo del tagliente deve essere in un unico pezzo e non avere un angolo.

Solo il "tagliente", cioè la parte tra 60mm e 120mm, è affilato; altre parti del ferro dell'ascia non devono essere nè affilate nè assottigliate.

Come misura di sicurezza, una eventuale punta opposta al tagliente deve essere smussata.

La lunghezza totale del manico dalla testa dell'occhio alla parte inferiore dello stesso sarà compresa tra 29 cm e 55 cm.

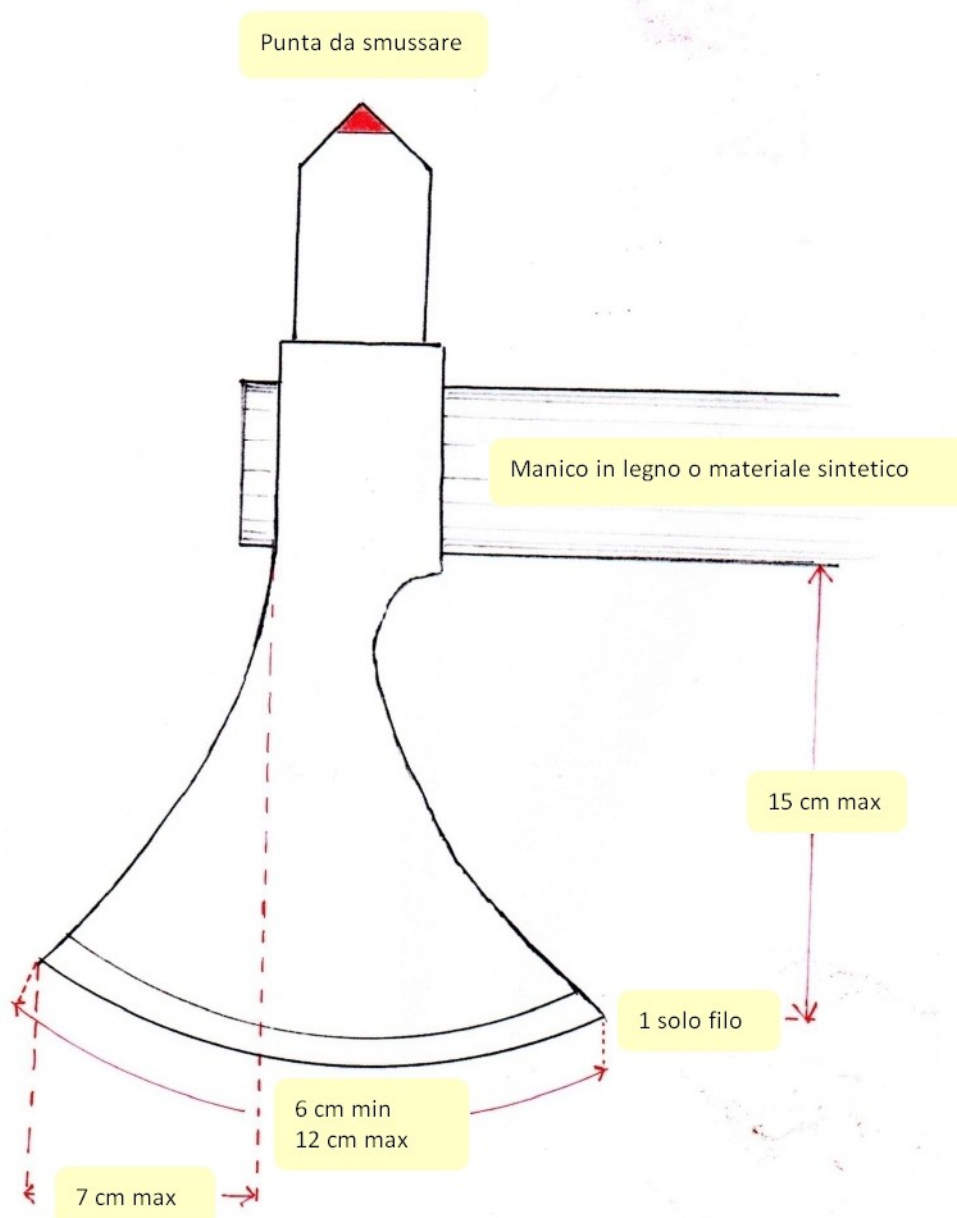
Il peso totale minimo dell'ascia, compreso il manico, sarà di 500 g.

All'inizio dell'evento, il lanciatore deve presentarsi con 3 asce identiche.

Se ne ha rotto una, durante il riscaldamento o in un precedente evento del campionato, potrà tirare con le altre 2 dopo aver mostrato all'arbitro l'ascia inutilizzabile.

Può anche sostituirla con un'ascia identica, se convalidata prima del campionato.

L'ascia deve essere tenuta per il manico per lanciarla.



Quando una lama, di coltello o ascia è piantata, sarà lasciato nella posizione di impatto e solo la parte visibile dell'attrezzo sul bersaglio determinerà il punteggio.

Se il lanciatore tocca la lama prima che l'arbitro abbia dato il punteggio, il lancio viene conteggiato come nullo.

Un lanciatore può chiedere all'arbitro di poter rimuovere la sua lama da un bersaglio se interferisce con il resto della prova. Dopo l'accordo dell'arbitro, il lanciatore stesso rimuove la lama interessata e riprende normalmente il resto della sua prova.

Le linee di tiro

Nel Campionato, per le prove e per il riscaldamento, è richiesto di distanziare le linee di tiro di almeno 4 m tra loro.

Un'altra possibilità di installare linee di tiro sicure:

Le linee sono a 2 m di distanza l'una dall'altra; a metà di questa distanza sono installate recinzioni, rigide o semirigide, alte 3 m per 4 m di lunghezza con una maglia di 5 cm massimo.

Nel caso in cui le prove si svolgano su un “muro” dove sono installati i bersagli, sarà nominato un commissario di lancio; il suo ruolo sarà quello di dare il segnale di partenza per i lanci e il segnale per la lettura dei risultati. Fermerà i lanci quando necessario, ad esempio quando una lama viene persa o quando un concorrente può causare problemi nei suoi lanci. Gestirà se un lanciaiatore ha solo 2 lame.

Con un “muro” l'intero gruppo di lanciaiatori è alla stessa distanza e si conformerà esattamente agli ordini del commissario.

In caso di inosservanza, il commissario può sanzionare con l'ammonizione o addirittura con l'esclusione. È responsabile della sicurezza per tutto il corso dell'evento.

Sarà necessario uno spazio di sicurezza di almeno 10 m dietro i bersagli a meno che la configurazione del terreno non impedisca il passaggio di qualsiasi persona.

Dietro la linea della distanza massima di lancio deve essere allestita una zona di sicurezza di almeno 4 m (esempio: una linea di tiro a 7 m impone una distanza chiusa e sicura fino a 11 m).

Solo i lanciaiatori, gli organizzatori e gli arbitri avranno accesso a queste aree sicure e protette.

I bersagli

Si ricorda che, anche al di fuori delle competizioni e secondo la nostra etica, il lanciaiatore sportivo deve lanciare le sue lame solo su bersagli di legno o altro materiale, alberi morti o ceppi. In nessun caso dovrebbe lanciarsi su bersagli vegetali viventi, e ovviamente assolutamente mai su animali ed esseri umani.

Il bersaglio, in legno, è un cerchio di 50 cm di diametro.

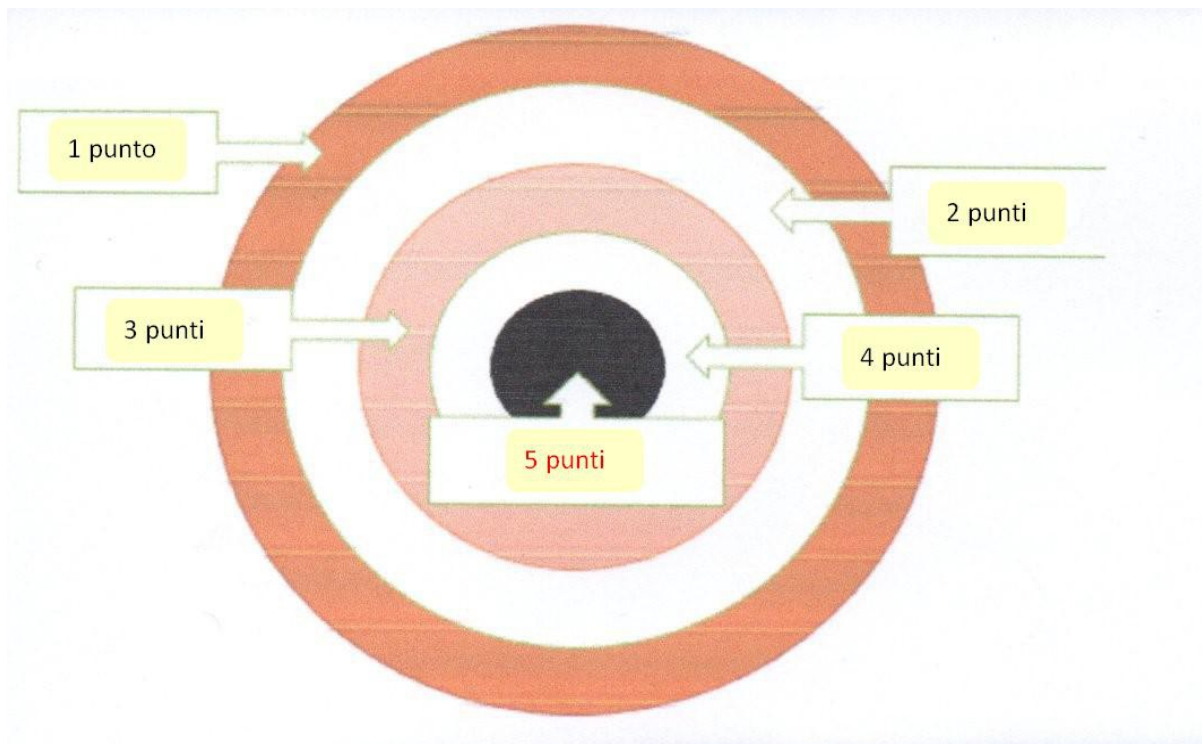
Il centro è un cerchio di 10 cm di diametro.

Quindi le zone, 4 cerchi concentrici, hanno tutte una larghezza di 5cm.

Una lama piantata nel centro di 10 cm vale 5 punti; poi in cerchi concentrici dall'interno verso l'esterno 4, 3, 2 e 1 punto.

Una lama che tocca il “cordone di separazione”, la linea tra 2 zone di punteggio, viene conteggiata con il punto superiore.

La Federazione consiglia di materializzare questo “cordone di separazione” con una linea nera spessa da 1 a 2 mm che limiterà le controversie.



I bersagli saranno posizionati ad un'altezza compresa tra m1,25 e m1,60, misurata direttamente dal suolo al centro del bersaglio.

La Federazione raccomanda, per motivi di armonizzazione internazionale, bersagli da sinistra a destra a m1,60, m1,30 e m1,60.

Per gli eventi con coltello e ascia a lunga distanza, il bersaglio è un cerchio con un diametro massimo di 1,00m; il centro, rappresentato da un cerchio di 10 cm di diametro, è solo un punto di riferimento.

I campi

Durante i campionati si troveranno campi di riscaldamento e di gara; i campi di riscaldamento saranno separati dai campi di gara.

Si consiglia di prevedere un campo di lancio di 3 bersagli per un massimo di 7-10 persone.

È auspicabile che i concorrenti abbiano posti a sedere e punti d'ombra per il loro comfort, soprattutto durante l'attesa prima e tra gli eventi.

Al di fuori delle aree di riscaldamento e di gara, le lame devono essere trasportate in un contenitore chiuso a chiave.

Le prove

Generale:

Per i lanci di precisione, il lanciatore deve avere almeno il piede più vicino al bersaglio interamente nella zona di un metro interessata: quindi per un "lancio a 3 metri" il lanciatore deve avere almeno tutto il piede più vicino al bersaglio nella area che va da 3 metri a 4 metri; per un tiro da 4 m deve avere l'intero piede più vicino al bersaglio nella zona da 4m a 5m, e così via.

Per ogni distanza il lanciatore non deve calpestare o superare la linea di distanza interessata prima che il coltello o l'ascia si piantino. Pertanto, per un tiro a 3 m, se il lanciatore calpesta o supera la linea dei 3 metri prima che il coltello o l'ascia si siano piantati, il tiro viene conteggiato come zero e non può essere ripetuto.

Se il lanciatore ripete questo errore, l'intera sua prova viene annullata e non potrà più ripeterla durante questo campionato.

Il lanciatore, se lo desidera e indicandolo al suo arbitro, può eseguire 3 coltelli o 3 asce di prova, prima di iniziare la sua gara.

Una lama può essere conteggiata durante la serie se sembra stia per cadere e questo solo se il lanciatore lo richiede all'arbitro, con una parola o con un gesto. Se la lama cade prima che l'arbitro l'abbia convalidata, viene considerata nulla.

Durante l'intero evento il lanciatore non potrà cambiare le sue lame; se una di esse si rompe o si danneggia, può comunque prendere una nuova lama se, e solo se, è identica a quella non utilizzabile ed è stata convalidata in precedenza. Se l'attrezzo non può essere sostituito, continua la sua gara con solo 2 lame.

Al termine di ogni serie i lanciatori si recano ai bersagli con l'arbitro per partecipare alla registrazione dei risultati; è vietato toccare le lame prima che l'arbitro abbia chiamato e registrato i punti.

Il lanciatore e l'arbitro firmano insieme il totale per l'evento alla fine di esso ed è l'arbitro che porterà il referto alla segreteria per la registrazione del punteggio. Il lanciatore non ha accesso al suo foglio fino a quando il punteggio non è stato registrato.

Il lanciatore può tenere il coltello per la lama o per il manico.

Le prove possono essere praticate con diverse tecniche di lancio: spin (con rotazione), half spin (mezza rotazione) e no spin (senza rotazione).

Gli eventi specificamente contrassegnati come 'no spin' verranno eseguiti utilizzando solo questa tecnica di lancio.

L'ascia può essere lanciata con la lama in avanti o indietro. Può quindi arrivare sul bersaglio con il manico in alto o in basso, qualunque sia la distanza di lancio.

In caso di parità per i primi 3 posti nelle prove di precisione, la Lega consiglia di decidere in base al numero di 5, o 4, piuttosto che disputare uno spareggio. Tuttavia, in caso di parità sul numero di 5 punti, 4 punti ecc... Ci sarà uno spareggio su 3 serie e così via fino allo spareggio dei lanciatori

Donne e uomini lanciano insieme, ma le classifiche sono separate per tutti gli eventi ad eccezione delle silhouettes coltello e ascia, velocità, duel cup ed altri eventuali duelli. È necessario un minimo di 5 donne per fare una classifica femminile.

a) **Le prove di precisione**

Per i coltelli:

Le distanze di precisione:

3 metri: il lanciatore deve lanciare 3 coltelli 7 volte, cioè 21 lanci.

Per ogni serie il primo coltello viene lanciato al bersaglio a sinistra, il secondo al bersaglio centrale e il terzo a quello destro. Se il coltello viene piantato su un bersaglio errato viene conteggiato come un nullo.

Il totale massimo che può essere ottenuto è di 105 punti.

5 metri: stesse regole dei 3 metri; il lanciatore dovrà avere almeno il piede più vicino al bersaglio interamente all'interno della zona da 5 a 6 metri.

7 metri: stesse regole; il lanciatore dovrà avere almeno il piede più vicino al bersaglio interamente all'interno della zona di 7-8 metri.

9 metri: si possono aggiungere 7 serie da 3 coltelli, cioè 21 lanci, a questa distanza. Valgono le stesse regole delle distanze precedenti.

Il concorrente dovrebbe avere almeno il piede più vicino al bersaglio interamente all'interno della zona di 9-10 metri.

Il Walck Back:

Il concorrente deve lanciare 3 coltelli a 3 m, poi 3 coltelli a 4 m, 3 coltelli a 5 m, 3 coltelli a 6 m e 3 coltelli a 7 m; ripete questo percorso per 4 volte, cioè 60 lanci.

Il primo coltello deve essere piantato nel bersaglio sinistro, il secondo in quello centrale e il terzo nel bersaglio destro; un coltello che non è piantato nel bersaglio corretto viene conteggiato come nullo.

Eccezione: in questa competizione, il lanciatore ha un coltello di prova per ciascuna delle distanze, se lo desidera; cioè 5 coltelli di prova da fare prima di iniziare la gara segnalandolo al proprio arbitro.

Il punteggio massimo possibile è 300.

L'X TREM:

Il lanciatore ha 3 coltelli di prova, distanze a scelta.

Il concorrente deve lanciare da 3 m e se possibile fino a 11 m; per ognuna di queste distanze lancia 3 coltelli (bersaglio sinistro, centro e destro).

Finché c'è almeno un coltello che dà punteggio su una distanza, il lanciatore accede alla zona successiva con i suoi 3 coltelli. Se per una distanza nessun coltello dà punti la gara è finita; il punteggio viene calcolato sui lanci che hanno avuto successo.

I bonus:

Oltre ai punti ottenuti con le lame, il lanciatore beneficia di punti bonus aggiunti come segue:

3 punti se viene convalidata la distanza di 3 metri, 4 punti se viene convalidata la distanza di 4 metri, 5 punti se viene convalidata la distanza di 5 metri, così di seguito fino a 11 punti se viene convalidata la distanza di 11 metri.

Il punteggio massimo possibile è di 198 punti.

La Silhouette :

La "silhouette" è composta da una sagoma centrale e da 15 bersagli di 10 cm di diametro; questi sono ad una distanza di 10cm dal motivo centrale. Il bersaglio più basso è a 30 cm da terra, il più alto tra 1,80 m e 2,30 m.

Seguendo la numerazione crescente indicata, il concorrente lancia i suoi 3 coltelli il primo nel bersaglio 1 poi nel bersaglio 2 poi nel bersaglio 3, li riprende per continuare con il 4, 5 e 6, e questo per 15 lanci fino al bersaglio 15.

Un coltello piantato nel cerchio corretto guadagna 5 punti, un coltello piantato in una zona "neutra" non vale punti, per ogni coltello piantato nel disegno centrale viene applicata una penalità di meno 10 punti. Se un coltello si pianta al di fuori del bersaglio corretto viene conteggiato come zero.

Il punteggio massimo possibile è 75 punti.

Per le asce:

Le 3 distanze di precisione:

4 metri: il concorrente deve lanciare 3 asce 7 volte, cioè 21 lanci.

Per ogni serie viene lanciata la prima ascia al bersaglio sinistro, la seconda al bersaglio centrale e la terza a quello destro. Se l'ascia viene piantata su un bersaglio errato, viene conteggiata come nulla.

Il totale massimo che può essere ottenuto è di 105 punti.

5 metri: stesse regole dei 3 metri; il lanciatore dovrà avere almeno il piede più vicino al bersaglio interamente all'interno della zona da 5 a 6 metri.

7 metri: stesse regole dei 3 metri; il lanciatore dovrà avere almeno il piede più vicino al bersaglio interamente all'interno della zona di 7-8 metri.

Il Walck Back:

Il concorrente deve lanciare 3 asce a 4 m, poi 3 asce a 5 m, 3 asce a 6 m, 3 asce a 7 m e 3 asce a 8 metri; ripete questo percorso 4 volte, cioè per 60 lanci.

La prima ascia deve essere piantata nel bersaglio sinistro, la seconda in quello centrale e la terza nel bersaglio destro; un'ascia che non è piantata nel bersaglio corretto viene conteggiata come un nullo.

Eccezione: per questo evento, il lanciatore ha un'ascia di prova per ciascuna di queste distanze se lo desidera; ovvero 5 asce di prova, indicandolo al proprio arbitro prima di iniziare l'evento.

Il punteggio massimo possibile è 300.

L'X TREM:

Il lanciatore ha 3 asce di prova distanza a scelte.

Il concorrente deve lanciare da 4 metri e se possibile fino a 12 metri; per ognuna di queste distanze lancia 3 asce (bersaglio sinistro, centro e destro). Finché c'è almeno un'ascia che segna uno o più punti, il lanciatore accede all'area successiva con le sue 3 asce. Se in un'area nessuna ascia segna un punto, la gara è finita; il punteggio viene calcolato sui lanci che hanno avuto successo nelle zone precedenti.

I bonus:

Oltre ai punti ottenuti con le lame, il lanciatore beneficia di punti bonus aggiuntivi come segue:

4 punti se viene convalidata la distanza di 4 m, 5 punti se viene convalidata la distanza di 5 m, 6 punti se viene convalidata la distanza di 6 m, così di seguito fino a 12 punti se viene convalidata la distanza di 12 m.

Il punteggio massimo possibile è di 207 punti.

La Silhouette :

La "silhouette" è composta da una sagoma centrale e da 15 bersagli di 10 cm di diametro; questi sono ad una distanza di 10cm dal motivo centrale. Il bersaglio più basso è a 30 cm da terra, il più alto tra 1,80 m e 2,30 m.

Seguendo la numerazione crescente indicata, il concorrente lancia le sue 3 asce, la prima nel bersaglio 1 poi nel bersaglio 2 poi nel bersaglio 3, le riprende per continuare con il 4, 5 e 6, e questo per 15 lanci fino al bersaglio 15.

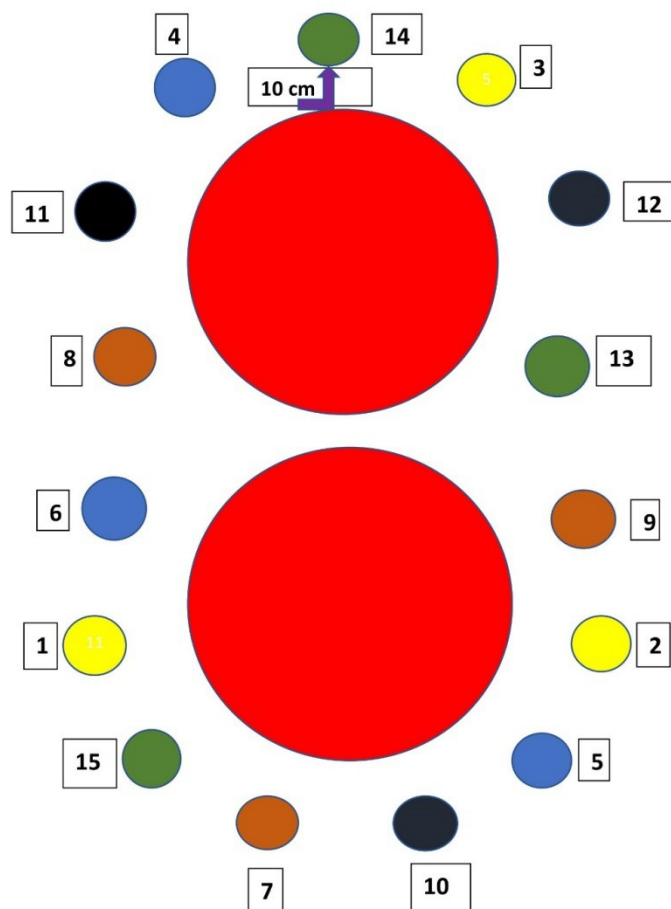
Un'ascia piantata nel cerchio corretto guadagna 5 punti, un'ascia piantata in una zona "neutra" non vale punti, per ogni ascia piantata nel disegno centrale viene applicata una penalità di meno 10 punti. Se un'ascia si pianta al di fuori del bersaglio corretto viene conteggiato come zero.

Il punteggio massimo possibile è 75 punti.

Se il bordo dell'ascia tocca sia il bersaglio che il disegno centrale, viene applicata la penalità di meno 10.

Di seguito un esempio di "silhouette" coltello o ascia; il tutto non deve necessariamente essere simmetrico come in questo esempio.

La Federazione consiglia di non affiancare due numeri consecutivi per non dover rimuovere le lame che ostacolerebbero il regolare svolgimento della prova.



b) **Le prove di Lunga Distanza**

Il bersaglio ha un diametro massimo di 1 m il centro del bersaglio sarà a 1,50 m da terra.

Il lanciatore inizia la sua prova tra i 7 e gli 8 metri per il coltello e per l'ascia. Nel no-spin il lanciatore parte da 3 metri. Quando viene convalidato un coltello, o un'ascia, il lanciatore deve arretrare, per proseguire, di almeno 1 m e al massimo di 3 m per il coltello e 4 m per l'ascia: se una lama è convalidata alla distanza D, la successiva convalida va fatta alla distanza tra D + 1m e D + 3m per il coltello e tra D + 1m e D + 4m per l'ascia.

Il vincitore è colui che lancia più lontano.

c) **Le prove di Velocità**

La prova di "velocità coltello" viene praticata con coltelli del peso minimo di 200 g, su un bersaglio di 50 cm di diametro, il cui centro è posto a 1,50 m da terra. Il centro è disegnato solo come punto di riferimento.

La distanza minima per il lancio è di 3 m.

Entro 20 secondi il lanciatore deve piantare il maggior numero di coltelli.

È disponibile un tavolo con un'altezza compresa tra 70 e 90 cm per appoggiare i coltelli. Il lanciatore lo può posizionare secondo la propria comodità.

A seconda della decisione dell'organizzatore del campionato, l'inizio sarà dato dall'arbitro o sarà dato non appena il primo coltello lascerà la mano del lanciatore.

All'inizio e durante i 20 secondi il lanciatore può tenere il numero di coltelli che desidera nella mano che non lancia; prima del segnale di partenza la sua mano di lancio non deve essere in contatto con i coltelli.

Si deve lanciare solo un coltello alla volta.

Se un coltello è in volo quando viene dato il segnale di fine prova, può essere contato perché ha lasciato la mano del lanciatore prima di questo segnale.

Vengono convalidati solo i coltelli piantati nel bersaglio; se un coltello è sostenuto da altri e non è piantato, è contato come zero.

Ogni coltello piantato conta come 1 punto; il punteggio più alto designa il vincitore.

In caso di parità per i primi 3 posti; un nuovo test su 20 secondi è organizzato secondo lo stesso protocollo; verrà ripetuto tante volte quante necessarie fino a quando non si otterrà lo spareggio tra i concorrenti.

Il Duel Cup

I bersagli di 50 cm di diametro sono posizionati a 1,50 m da terra.

La distanza minima per il lancio è di 3 m.

Ciascuno dei due concorrenti posiziona la mano di lancio piatta sulla parte superiore del petto, il pollice verticale tocca la gola.

Le spalle saranno parallele alla linea di lancio.

Il coltello è in una custodia passata attraverso una cintura. La lama è nella custodia; il lancio viene effettuato, per motivi di sicurezza, solo dal manico.

Il lanciatore può tenere la fondina ma non deve sollevarla sopra la cintura (a livello dell'ombelico).

In caso di mancato rispetto di queste istruzioni, il tiro sarà conteggiato come zero per il trasgressore.

Al segnale sonoro e/o visivo i concorrenti lanciano; il vincitore è colui che ha piantato per primo nel bersaglio o se è l'unico ad aver piantato in un tempo massimo di 3 secondi. Egli segna un punto.

Se nessun coltello è piantato, il manche deve essere rifatta.

Il vincitore è colui che per primo ha raggiunto 2 punti.